

2021年
クイーン倶楽部だより 号
12月
第226号

ERIN 有限会社エコ・ライス新潟
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
TEL 0258(66)0070
FAX0258(66)0447
URL <http://www.eco-rice.jp/>
E-mail office@eco-rice.jp

リアル 「食育」と「防災」出張授業



・男性教員を6年生4名で運ぶ



・折りたためて軽いレスキューボードを説明

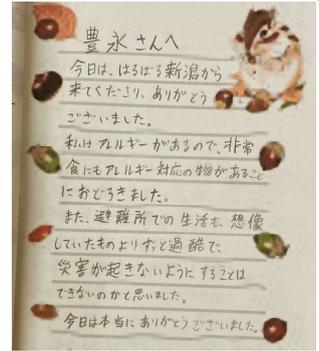


・学校田の米の検査結果発表



・給食はエコライスの「こしいぶき」

→小学生からお礼のお手紙



防災授業では、中越地震で開発された段ボール製の担架「レスキューボード」を先生をけが人役で運びました。

参考URL (安達紙器㈱)
<http://www.adachishiki.co.jp/original/287/>

コロナの影響で2年連続で新潟から東京へのリモート授業。お米の授業で学校田で収穫した米は「3等」。初めて学校米検査で等級が付くレベルと説明すると大きな歓声があがりました。

その
28

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

セルフチェック (その28)

しこり

しこりは、体内にできた塊(かたまり)のことです。医学的には「腫瘤(しゅりゅう)」といいます。分類では、目に見えるものと、見えず触って分かるものの2型に分かれます。小さい腫瘤を「結節(けっせつ)」と呼び、皮膚結節、皮下結節があります。目に見えない分しこりはかなり大きくなってから触れることがあり、腹部腫瘤が該当しますので、時々さすってチェックしてください。

原因としては、腫瘍、嚢胞(のうほう)、炎症ものなどがありますが、チェックは悪性腫瘍(がん)との区別です。痛みの有無、触ると時の境界、成長の有無が鑑別点です。痛みがない、境界がはっきりしない、最近大きくなってきたが、がんの可能性有ります。がんは小さいと症状を起こさず、成長して腸閉塞、神経浸潤などで痛みを起こします。触って団子のようにツルツとした境界であれば心配要りません。皮膚腫瘤では顔面と足底部の「ほくろ」が要注意です。急に成長してきた、円形が不整形になってきたなどは受診してください。皮下腫瘤の乳がんのしこりは診断価値大です。乳を上下、内外側で四分画すると、上側で外側、つまり脇の下のしこりが要注意です。腕を挙げて脇下の乳にしこりを触れたらお手上げで受診してください。子宮筋腫は臍の奥に丸いのを触れたら子宮筋腫の可能性がありますが、良性腫瘍ですのでかなり大きいと手術になります。卵巣と子宮頸がんはしこりでは見つからず検診せざるをえません。



中村 信也(なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。